

有话直说 >>

老穆

矫治中小小学生“失眠”，须让“良方”真正起效

据新华社报道，为保证中小小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，教育部近日印发《关于进一步加强中小小学生睡眠管理工作的通知》，明确了中小小学生必要睡眠时间，并为此对作业、校外培训、游戏等管理作出规定。

长期以来，中小小学生睡眠不足一直是社会关注的焦点问题。多位相关专家经过调研分析指出，近10年来，我国学生睡眠不足问题愈演愈烈。今年3月发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示，青少年睡眠不足现象日趋严重，95.5%

的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。

中小小学生睡眠时间普遍“亮起红灯”，主要原因是学业负担“依然繁重”，孩子们本该享有的运动锻炼、自由活动，被过多过滥的学习任务挤占，连必要的睡眠时间也经常被抢夺，身心健康受到损害。“4岁英语词汇量达3000”“小学一年级学完初二教学”“钢琴、编程不能落下”……课内作业、课外辅导“你方唱罢我登场”，致使不少孩子染上“晚睡综合征”。

连觉都睡不够，咋能精力充沛学习好？

咋能茁壮成长？这已成为全民担忧的“老大难”，事关少儿健康、教育科学、未来发展。

对此，国家有关部门从义务教育评价、作业改革、提高睡眠质量等多角度出发，发布了多项导向性规定。今年全国两会期间，不少代表委员也为中小小学生睡眠质量问题建言献策。教育部此番专门发出《通知》，提出3个“重要时间”：一是必要睡眠时间，小学生每天应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时；二是学校作息时间，小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00，有条件的应保障必要

午休时间；三是晚上就寝时间，小学生一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00，高中生一般不晚于23:00。同时提出“作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路”。

如此科学、具体的要求，可谓矫治中小小学生“失眠”的一剂良方。如何能够真正起效，切实消除孩子们的睡眠“障碍”，需要家校密切协作、精准施策，需要教育部门加强监管、督导落实，更需社会匡正认识，政府部门建立完善相应的考核、评价机制。唯有多管齐下、多方合力、持续纠偏，才能让孩子们睡得好、学得好、成长好。

有感而发 >>

周自扬

哄抬“国货”价格无异于自断门路

近日，在微博、朋友圈和以虎扑为代表的一些网络论坛上，出现了国产品牌球鞋涨价和缺货的消息。一些网民发现，李宁、安踏等国产品牌的有些“限量款”球鞋价格飙升，其中某品牌一款球鞋的价格涨幅达31倍。

知名国产品牌的限量款球鞋在二手市场上存在一定溢价并不新鲜。然而，这一波价格上涨明显超出溢价范畴，远离价值规律。一件商品短短几天涨价数十倍，显然不是市场运行的正常现象，值得重视。

近年来，国产品牌在科技研发和外观设计等方面都取得长足进步，的确有了迈向中高端市场的底气。加之当前一些洋品牌球鞋因其恶意“封杀”“新疆棉”行为受到中国市场冷落，消费者纷纷用脚投票支持国货，国产品牌遇到良好发展契机。然而，如果因为“炒鞋”导致球鞋爱好者买不到想要的球鞋，进而让国产品牌失去消费者的信任，无异于竭泽而渔，自断国产品牌升级之路。

值得注意的是，当前，少数互联网平台打着“真假鉴定”等旗号，在“炒鞋”问题上借机推波助澜，还有一些平台为“炒鞋”“囤鞋”的年轻消费者提供信贷支持，扮演不光彩的角色。

诚信经营童叟无欺始终是企业应当遵循的发展正道，借机偷奸耍滑坑蒙拐骗终究只会害人害己。

对当前一些网络平台借机哄抬价格的行为，品牌方应当尽快行动起来，维护品牌形象。监管部门也应积极作为，加强监管和引导，维护市场秩序，为“国货”发展创造良好环境。

据新华社



如今，消费者在饭店用餐时，扫码点餐已十分普遍。但部分餐厅点餐、买单时，要求强制关注微信公众号，有的还需要输入手机号、生日、姓名等。本来只想安静地吃个饭，没想到却被“收割”一波个人信息，不少顾客顿觉饭菜“不香”。

为什么点餐、买单必须提交个人信息？商家有权收集吗？被收集后有没有信息泄露风险？部分商家的“流量捆绑”饱受质疑，公众呼吁业界封堵这类“公号陷阱”。

幽默一刀

宋慧卿/画 穆亮/诗

公号陷阱

数字时代
扫码消费
省时省事
方便痛快
却有商家
做得太赖
微信公号
强制加推
顾客担忧
信息被卖
流量捆绑
当紧敬菜

一针见血 >>

魏英杰

万元可买省级奖，山寨比赛为何那么吃香？

著名作家、教育家叶圣陶老先生的名头，竟然被培训机构用作收钱的噱头！据央广《中国之声》栏目报道，有家长反映自己的孩子参加了“叶圣陶杯”华人青少年作文大赛，多个“渠道商”明目张胆承诺，只要花一万元左右就可以买到该比赛北京赛区一、二等奖，从而帮助学生在“小升初”时加分。

实际上，经教育部核准的以叶圣陶先生命名的权威赛事，名为“叶圣陶杯”全国中学生新作文大赛，大赛只面向高中生。也就是说，这位家长碰到的是山寨“叶圣陶杯”。据了解，它其实为一家企业所主办，这家企业此前还办过一项类似大赛，因名称与教育部核准的另一赛事仅一字之差而被起诉，然后改成了现在这个名称。

这就很清楚了。这家企业作为主办方，委托各培训机构招揽青少年报名参加，再与企业坐地分“赃”。既然是企业办的，想把奖项给谁就颁给谁，想颁给多少人就颁给多少人。无怪乎，培训机构敢于直白地承诺收多少钱就给多少等级的奖，甚至把承诺印在订购单上。至于“小升初”加分云云，无非是说说而已，一旦钱收进口

袋，培训机构是不会承认的。

遭遇这种事情，有家长上当受骗，到头来只能怪自己糊涂。要追问的是，一个山寨作文大赛为何那么吃香，有那么多家家长去干这种糊涂事？

你看这家企业办的山寨作文大赛，从2016年到现在办了31届，每年要办五六场，每两个月就收割一轮“韭菜”。可以肯定，省级一等奖会有很多很多，可以想见，这背后有多少家长前赴后继地跳进陷阱。

社会上类似的大赛、大奖太多，令人眼花缭乱，官方的、协会的、机构的、国内的、国外的，确实让人防不胜防。再者，过去一段时间，确实存在拿竞赛成绩与升学挂钩的现象，让不少人钻了空子，在这种背景下，难免有家长会心存侥幸，试图重复这一“成功”路径。此外，在应试教育背景下，升学竞争越来越激烈，也驱使部分家长急功近利，试图用金钱去撬动升学制度。这就是山寨“叶圣陶杯”作文大赛得以招摇过市的原因所在。

去年7月出台的《教育部办公厅关于进一步加强面向中小学生的全国性竞赛活动管理工作的通知》明确，任何竞赛奖

项均不作为基础教育阶段招生入学加分依据。这就意味着，参加某项竞赛活动而获得招生加分的政策空间已经不复存在。在这背景下，还有家长乐此不疲，或说明这些家长执迷不悟，或表明时至今日有些地方仍然存在竞赛加分的违规行为。

但不管怎么说，这不是山寨“叶圣陶杯”存在的理由。对这类违规竞赛活动，应当严肃查处；对这类以敛财为目的、具有欺诈行为的机构，应当一律取缔。而家长们应擦亮眼睛，不要心存侥幸而上当受骗。

据新华网

